

# 知道自己心脏几岁了吗?

大家常说,30岁的身体,60岁的心,虽有点夸张,但并不是毫无根据。由于不合理饮食和作息,缺乏运动等原因,很多人“未老心衰”。

这里有个很简单的方法,可以帮你计算自己的“心脏年龄”。

对心脏不利的因素:高血压(+5岁);吸烟(+4岁);有心脏病家族史(+1岁);男性(+3岁);喜欢熬夜(+4岁);重口味(+2岁);爱吃肉(+3岁);习惯久坐(+4岁);肥胖(+4岁);

对心脏有利的因素:静息心率<75次/分(-2岁);心态平和,不急躁(-3岁);爱吃坚果(-2岁);每天运动30分钟(-5岁)。

怎么样,你的心脏是不是老了很多?别紧张,这只是个小游戏。其实,预防是最好的治疗。目前科学界普遍认为,不合理的饮食是心血管病最大的诱因,那吃什么、怎么吃对心脏最好呢?

有很多研究发现,地中海饮食能够降低心血管疾病风险。并不是说你应该采取地中海饮食。地中海饮食的特点是丰富的果蔬、水产、乳制品、坚果,以及橄榄油、红酒,而精制谷物、油炸食品、糖和甜品、含糖饮料

比较少。

结合中国的膳食指南,以下是你需要重点吃的“健康食物”:

1.全谷物、薯类、杂豆(不包括黄豆)。这是中国居民膳食宝塔的地基,也就是主食。它们含有较多的膳食纤维和维生素、矿物质,相比精制米面好得多,饱腹感强、升糖慢、通便。

2.新鲜果蔬。尤其是深色蔬菜(红、黄、紫、深绿),苹果、橙子、猕猴桃、草莓等营养密度较高的水果。注意,土豆不算蔬菜,更像主食。

3.水产。平均来看,中国人吃水产是偏少的,可能和价格及地理环境有一定关系。淡水鱼和海鱼都可以,富含油脂的鱼类其实是比较健康的,尤其多不饱和脂肪酸比较丰富。

4.乳制品、豆制品(主要指黄豆)。对中国人而言,无论牛奶、酸奶、奶酪都可以,但尽量不要喝加糖的乳饮料。另外,没必要追捧“植物奶”,不如喝豆浆吃豆腐,价格便宜量又足。

5.坚果。每天一小把坚果(原味最好)是

有利健康的,虽然坚果脂肪多,但不饱和脂肪、膳食纤维和矿物质很丰富,而且饱腹感强。当然,嗑一大堆瓜子花生就不健康了。

另外,地中海地区吃橄榄油是就地取材,橄榄油无非是油酸含量高,国内也有高油酸的花生油、菜籽油、茶油等品种。吃油最重要的是控制量,而不是吃什么油。精挑细选的调和油与豆油、菜油等单一品种油并无本质差异;“红酒有益健康”是当年红酒商人“蛊惑人心”的概念,包括白藜芦醇等噱头

都别当真。饮酒伤身,无论多少,少喝只不过危害不明显而已。

除了以上,运动对心脏健康也非常重要,尤其是中等强度以上的运动,可以很好地促进心肺功能。建议是每天30分钟锻炼,如果你平时不锻炼,建议循序渐进,量力而行。



**朱新生 ZHU ORTHODONTICS**  
Xinsheng Zhu, DDS, PhD  
牙科矫正 专家  
中文热线: 703-786-1909  
(亦可接受短信)免费咨询  
多年牙齿矫正经验  
接受多种正牙保险和分期付款  
采用 金属托槽(metal brackets)  
透明托槽(clear bracket)  
隐形牙套(Invisalign)  
Invisalign certified  
服务大华府地区 两个方便地点  
Dumfries 诊所 Chantilly 诊所  
17606 Main St., Ste.200 Dumfries, VA 22026 (Woodbridge, Quantico Marine Base 附近) Tel: 703-445-1999  
14149A Robert Paris Ct Chantilly, VA 20151 (好运来, Chantilly 高中附近) Tel: 703-657-0555

**医生专版**  
A doctor in a white coat giving a thumbs up gesture.

**眼科医生 殷丹 Dan Yin, M.D.**  
(301)770-2020  
(Mon-Sat. 急诊24HRS)  
6333 Executive Blvd, Rockville, MD  
www.washingtoneyeconsultants.com  
\* 纽约医学院 M.D.  
\* 著名的 New York Eye and Ear infirmery 住院医师  
\* 美国眼科专家文凭  
\* Holy Cross Hospital 眼科主任医生  
一流医院, 一流医术, 一流设备, 一流医护  
● 无刀激光白内障手术  
● 近视, 远视, 和散光激光矫正及人工晶体植入  
● 青光眼, 视网膜疾病, 眼睛发炎, 干涩, 眼睑疾病, 角膜损伤  
● 糖尿病和高血压眼底检查  
● 眼皮下垂修复和眼部美容(包括注射美容填充)  
● 定制和验配普通/隐形眼镜  
3-089

**罗迅妍 医师 疼痛康复科**  
Joan Luo M.D. Board Certified Physical Medicine & Rehabilitation  
● 福建医科大学毕业  
● 国家康复医院住院医师  
● 纽约州立大学研究生  
● 宾州大学附属医院住院医师  
● 国家卫生总署 Fellow  
Maryland Neurological Institute 及 Ann Arundel Medical Center 主治医生  
主治: 脊椎、神经、关节及肌肉疼痛、车祸、工伤、运动跌打、损伤、头痛及中风后遗症, 神经肌电诊断、各种封闭注射、针灸理疗  
接受各种医疗保险及车祸工伤保险  
预约电话: 301-987-8988 703-738-6127  
马州 8943 Shady Grove Court, Gaithersburg, MD 20877 355 和 270-8 号出口  
维州 3601 D Chain Bridge Road, Fairfax, VA 22030 3-032

**裴万征 医师 妇产科**  
Richard Wanzheng Pei, MD, PhD  
703-698-9668  
starcareobgyn.com  
聚有十多年临床经验  
诊所手术  
● 美国妇产科学院院士  
● 乔治华盛顿大学医学院临床助理教授  
● Robert Wood Johnson 医学院妇产科毕业  
● 哥伦比亚大学生理学博士  
● 北京医科大学本科及整形外科毕业  
○ 产前检查, 高危妊娠护理, 无痛分娩、接生  
○ 妇科年检, 各种妇科疑难病症  
○ 不孕症查治, 人工受孕, 再接通结扎后的输卵管  
○ 设有最先进 3D 彩色 B 超: 检查胎儿和妇科  
Fairfax Hospital Office: 3301 Woodburn Rd, Suite 102, Annandale, VA 22003 Next to Inova Fairfax Hospital Tel: 703.698.9668  
Herndon Office: 106 Elden St, Suite 13, Herndon, VA 20170 Close to Reston Hospital Tel: 703.432.2433 3-049

**MOCH 血液, 肿瘤专科门诊**  
Montgomery Oncology Care and Hematology  
● 美国临床肿瘤学会会员  
● Suburban Hospital, Shady Grove Adventist Hospital 专科主治医师  
● 美国国立肿瘤研究院 (NCI) 与心, 肺, 血液研究院 (NHLBI) 血液与肿瘤专科 Fellow  
● 哥伦比亚大学医学院附属圣文森特医疗中心内科住院医师  
主治: 乳癌, 肺癌, 大肠癌, 胃癌, 肝癌, 胰腺癌, 头颈肿瘤, 肾癌, 前列腺癌, 膀胱癌, 宫颈癌, 卵巢癌, 淋巴瘤, 骨髓瘤 等各种癌症及各种血液病  
王冬梅 医师  
DongMei Wang, M.  
预约电话: (301) 424-9723 (301) 337-8116  
地址: 9715 Medical Center Drive, Suite 531, Rockville, MD 20850  
位于 Shady Grove 医院急诊室右侧的门诊楼内, Metro 及 66, 40, 43 号公车可达

**樊薇 Wei Fan MD 内科医师**  
主治各种内科急慢性疾病、外科、妇科、皮肤科常见疾病, 健康体检、预防接种、肿瘤普查、妇科年检。  
具有多年临床经验, 认真负责, 耐心周到, 个体化精细诊疗。  
接受各种保险及自费, 全面接受新病人  
● 美国内科学会专科文凭  
● 美国内科学会会员  
● Shady Grove Hospital 主治医师  
● Hackensack UMC Mountainside Hospital 内科住院医师  
预约电话: 240-690-4114 或 301-299-3039 3-115  
地址: 2401 Research Blvd Suite 370, Rockville MD 20850

**精神心理专科**  
郑三君 医师  
Jimmy S. Chen M.D. Ph.D.  
Board Certified Psychiatrist  
★ 美国康乃迪克大学神经内分泌学博士  
★ 哈佛医学院附属麻省总院和儿童医院研究员  
★ 天普大学附属达拉威精神疾病中心总住院医师  
主治: 忧郁症、焦虑症、躁狂症、情感障碍、精神创伤后综合症、恐惧噩梦精神分裂症、强迫症、厌食、失眠、儿童行为障碍、多动症、性功能障碍、老年痴呆症。各种精神、心理和行为疗法, 最安全、有效、先进药物疗法。  
公民入籍英文免试证明 司法协助  
Tel: 240-498-4509; 240-888-0403; 301-740-2680; 接受多种医疗保险和自费  
Fax: 301-560-4924 Email jimmychen1988@hotmail.com  
18502 Office Park Drive Montgomery Village, MD 20886, Gaithersburg (270 Exit 11) 3-022